

家庭数

# ほけんだより

令和7年10月30日 NO. 8

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

# 11月の保健目標 『姿勢を正しくしよう』

あき ふか あさはん きおん きゅう ひ こ  
秋がだいぶ深まってきた。朝晩の気温が急に冷え込むようになりましたね。

しない がっきゅうへいさ がっこう ほんかくてき さむ  
市内では、インフルエンザで学級閉鎖をする学校も増えています。本格的な寒さが

くまえ てあら しゅうかん げんき からだ つく  
来る前に、うがい・手洗いを習慣にして、元気な体を作りましょう。



# ～よい姿勢月間の取組～

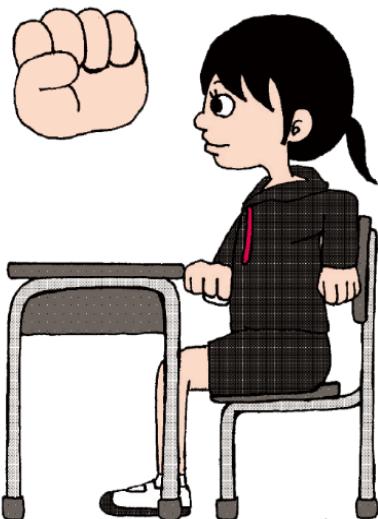
11月10日～11月28日まで、馬宮西小では、よい姿勢月間の取組を行います。

ただし正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



# 「グーチヨキパー」でいい姿勢!!

# つくえ 机といすの間



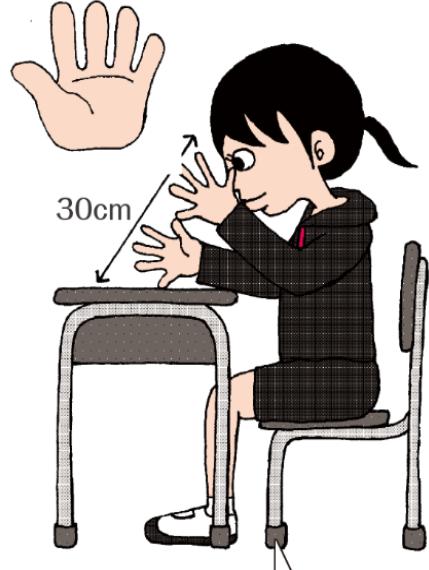
つかえ せなか 机とおなか、いすと背中に“グ  
ー” ぶんはい あいだ 1つ分に入るくらい間をあ  
けましょう。

# 机といすの高さ



うで ちよつかく ま ゆび  
腕を直角に曲げて指を“チ  
ヨキ”にしたときに、机を  
はさめる高さがちょうどよ  
いいすの高さです。

# つくえ め 机と目のきより



机(本)と目のきよりは “パ  
ン” 2つ分(約30センチ)は  
なしましょう。

# むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は  
歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいるかもしれません  
が、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

## あまりかまずに食べる

えき  
だ液には口の中をきれ  
いに保つ役割があります。よくかまないとだ  
えき  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



## 甘いものばかり食べる

あま  
甘いものはむし歯  
菌の大好物。食べ  
過ぎやすっと口に  
い入れておくのは避  
けましょう。



## ~しながら食べる

み  
テレビなどを見な  
がらだらだら食べ  
ると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



ここ  
心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



## 湯船につかって元気いっぱい

まいにち  
毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
ゆ  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



### 湯船につかるメリット

#### 疲労回復

からだ  
体が温まるとき、からだの中の老廃物が  
からだ  
の外に出され、疲れが和らぎます。

#### ストレス解消

入浴すると、からだの心がリラックスし  
て、気持ちが楽になります。

#### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる  
ときに、人は眠気を感じます。入浴であ  
がった深部体温が下がっていくときに、  
スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。